

Neues aus der Selbsthilfe in Osttirol



INHALT

- 03** 10 Jahre Zweigverein und Neuwahlen
- 04** Ausflug ins wunderschöne Villgratental
- 05** Psychotherapie in der Praxis – Arbeitstagung im Congress Igls
- 06** Gesundheitsförderung bei Magen- und Darmbeschwerden
- 07** Bauchhypnose
Tag der Selbsthilfe Steiermark
- 08** Ich schau auf mich – persönliche Ressourcen nutzen für Gesundheit und Gleichgewicht
- 09** Wunschtraumfahrt
Trialog Osttirol
- 10** Hilfe zur Selbsthilfe mit kunsttherapeutischen Methoden
Diabetiker Kinder- und Jugendgruppe
- 11** Adipositas - Wir haben mehr drauf
Kontaktcafé



Vorstand und Kassaprüfer der **Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol** bei der Mitgliederversammlung 2019

10 Jahre Zweigverein und Neuwahlen des Vorstandes

Die Selbsthilfe in Osttirol gibt es bereits seit 17 Jahren, ein eigener **Zweigverein wurde vor 10 Jahren gegründet**. Bei der Mitgliederversammlung am Freitag, 22. März, im Wohn- und Pflegeheim Lienz wurde Bilanz gezogen. Zahlreiche Ehrengäste, unter anderem die Präsidentin der Selbsthilfe Tirol, Maria Grander und die Bürgermeisterin der Stadt Lienz, Elisabeth Blanik, betonten in ihren Grußworten wie wichtig die Arbeit der Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol für Betroffene und Angehörige ist. Nicht nur das große Bemühen, die Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit zu unterstützen, auch die gute Vernetzung und Zusammen-

arbeit mit den Partnern im Sozial- und Gesundheitswesen wurden hervorgehoben.

Im Mittelpunkt stand dieses Jahr die Neuwahl des Vorstandes und der Rechnungsprüfer. Alexandra Oberreiner-Fröschl bereichert in Zukunft mit ihrem Erfahrungsschatz als Pflegedienstleiter - Stellvertreterin des BKH Lienz die Arbeit in der Selbsthilfe. Daniela Meier bedankte sich bei allen Mitgliedern, Fördergebern und Partnern für die konstruktive und angenehme Zusammenarbeit.

Ein ganz besonderer Dank für das große Engagement erging an die Gruppensprecherinnen und Gruppensprecher.

Vorstand:

Obfrau
Daniela Meier – MBA

Obfrau-Stv.
Inge Tagger

Kassierin
Anja Monitzer

Kassier-Stv.
Peter Mair

Schriftführerin
Pia Schlichenmair

Schriftführer-Stv.
Annemarie Klauzner, MBA, MSc

Erweiterter Vorstand
Alexandra Oberreiner-Fröschl



Ludwig Hatz und Karl Bader wurden für ihr langjähriges Engagement als Gruppenleiter in der Selbsthilfe geehrt.

Beiräte:

Prim. Dr. Josef Großmann
Neurologie BKH - Lienz

Dr. Sabine Fliesser
FA Frauenheilkunde,
TGKK Kontrollärztin

Meinhard Pargger
AK - Tirol

Prim. Dr. Martin Schmidt
Psychiatrie - BKH Lienz,
Ärztlicher Leiter BKH Lienz

Mag. Rudolf Schwarzer
Steuerberater



Ausflug ins wunderschöne Villgratental

Ein **Ausflug ins Villgratental** ist wie eine Reise in eine ursprüngliche, unverfälschte Welt. Steil neigen sich die grünen Wiesen zur Straße hin, die nach Innervillgraten führt. Beeindruckend liegen die alten Bauernhöfe mit ihren dunklen Holzfassaden hoch über dem Tal. Natur und Berglandwirtschaft prägen das Tal, ebenso wie die traditionelle Gastfreundschaft. Unsere erste Station war das **Villgrater Natur - Haus**. Seit über 30 Jahren produziert Villgrater Natur inmitten dieser ursprünglichen Natur- und Kulturlandschaft „Das Beste aus der Natur“. Aus Liebe zum Tal entstand die Vision, trotz der räumlichen Ab-

geschiedenheit die Schätze der Natur und ursprüngliches, fast vergessenes Handwerk in eine Geschäftsidee zu verwandeln. Im Einklang mit der Natur entwickelten sie im Laufe der Zeit eine umfangreiche Produktpalette für die Bereiche Schlafen, Wohnen und Bauen. Bei einer Führung erfuhren wir alles über die Herkunft der Rohstoffe und deren Verarbeitung. Schauen, Hören, Riechen und Fühlen wurde zum sinnlichen Erlebnis!

Die gesamte Familie Schett, deren Mitarbeiter, ja sogar die Bergschafe vermitteln eine Zeit, in der Tradition, Handwerk, Familie und Natur noch geschätzt und gepflegt werden.

Weiter ging es in die Unterstaller Alm zum Mittagessen, wo wir von Hildegard Lanz und ihrem Team hervorragend versorgt wurden. Das Essen war: Sehr gut - bodenständig - villgraterisch und die Bewirtung ausgesprochen freundlich.

Nachdem einige die übrige Zeit noch für einen kurzen Spaziergang nutzten, ging es wieder mit dem Bus Richtung Lienz, mit kurzem Zwischenstopp im Locker Café. Verschiedene Kaffee - Spezialitäten, Locker - Schokolade, Waffeln, Cremen und Eis stellten uns vor die Qual der Wahl! **Alles in allem war es ein wunderschöner Tag.**



Psychotherapie in der Praxis – Arbeitstagung im Congress Igls

25 Jahre Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung Tirols bedeutet eine Million geleistete Therapieeinheiten im Modell Tirol. Das wurde in Form von Rückblick, Gegenwart und Vorschau mit Professionellen, Fördergebern und Menschen mit psychotherapeutischen Erfahrungen gemeinsam gefeiert.

Dem Organisator und Moderator der Tagung, Prim. Dr. Harald Meller, war es unter anderem wichtig, den Betroffenen eine Stimme zu geben und damit Menschen mit seelischen Problemen Mut zu machen, schneller Hilfe anzunehmen. Er zeigt auf, dass bei Menschen vom „ersten Spüren“ bis zum ersten Annehmen von Hilfe eine Zeit von etwa 12 Jahren vergeht. Meist sind persönliche Widerstände der Hauptgrund.

Dr. Arno Melitopoulos, Direktor der TGKK, stellte in seiner Rede fest, dass in Tirol ca. vier Millionen krankheitsbedingte Arbeitstage anfallen. Davon ist jeder sechste Tag einer psychischen Erkrankung zuzuschreiben. Das bedeutet, dass jährlich 77 Millionen Euro aufgewendet werden müssen, allein 50 Millionen für Klinikaufenthalte.

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie schafft vorerst Unordnung in einem geordneten, jedoch belastenden Denksystem beim Patienten. Aus dieser Unordnung entsteht in der Therapie wieder neue Ordnung. Psychotherapie ist keine Operation. Man kann das „Lästige“ nicht wegoperieren, doch man kann das belastende Gewohnte durchbrechen. Verlangt wird dabei die Mitarbeit der Patienten. 40% Anteil an Erfolgsaussichten bringt der Patient mit seinen Erfahrungen und Ressourcen selbst mit. 30% machen therapeutische Beziehung und die psychotherapeutischen Methoden aus.

Wie kommt ein Betroffener zu einer Sachleistung wie dem Modell Tirol?

Die Voraussetzung ist immer eine Diagnose und eine fachliche Begutachtung. In einem Erstgespräch wird eine vorläufige Deutung der Erkrankung oder Störung erstellt, als Ausgangspunkt für das Antragsver-

fahren. Die Gutachter, welche die Anträge bearbeiten, kennen die Patienten nicht, nur die anonymisierten Daten. Gesehen wird dabei die Person in seiner Ganzheitlichkeit, dem GAF-Rating (Diagnose, Symptome, Familiensituation, Arbeitssituation, finanzielle Ressourcen, Mobilität, usw). Aus dieser Sicht ergibt sich die Schwere – leicht, mittelgradig oder schwer. Die Entscheidungsformel für den Zuspruch dieser Sachleistung lautet nun: Wer hat es am nötigsten?

In Beratungsstellen, Rehaeinrichtungen sowie bei Fachärzten und Therapeuten bekommen Interessierte eine allgemeine Basisinformation und Abklärung für den Bedarf einer Sachleistung. Dies ist jedoch keine sichere Zusage für die Aufnahme ins Modell Tirol oder eine Empfehlung. Kinder und Jugendliche, sowie Betroffene aus den Bezirken Lienz, Kufstein und Reutte haben eher Anspruch auf einen Poolplatz. Poolplatz bedeutet, Therapeuten haben die Möglichkeit, eine Person im Quartal, zusätzlich zum Kontingent, mit Antragstellung aufzunehmen. Entscheidend dabei sind auch die finanziellen Möglichkeiten der Versicherungsanstalten.

Verbesserungen für die psychotherapeutische Versorgung wären dringend

notwendig. Speziell in Bezug auf die Erhöhung der Kostenzuschüsse für Psychotherapie und in der psychotherapeutischen Versorgung im ländlichen Bereich ist ein großer Nachholbedarf. Fernab von den Ballungszentren kommt es immer zu längeren Wartezeiten. Das führt unweigerlich zu größeren Belastungen, auch für Familien die die notwendige Unterstützung übernehmen.

Der lange Schatten der psychischen Erkrankung.

Gemeint sind damit das Stigma, die Tabuisierung und die schrecklichen Erinnerungen an die Vergangenheit. „Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen“. Offen gesprochen werden kann in der Gruppentherapie. Die Gruppe ist wie eine Familie, ein Miteinander und kein Nebeneinander. Darüber berichteten stolze TeilnehmerInnen bewegend, mit voller Dankbarkeit in ihren Statements. Daraus entstand das von Dr. Meller ins Leben gerufene Schreibprojekt „Was hat Psychotherapie in meinem Leben bewirkt“. In dieser Sammlung von 79 verschiedenen Erzählungen von Psychotherapie - Erfahrenen Frauen und Männer werden ihrem Erlebten Worte gegeben. Sie erkannten die Notwendigkeit Dinge loszulassen.



Gesundheitsförderung bei Magen- und Darmbeschwerden



Gemeinsam mit der CED - Nurse Anita Beyer, konnten wir am 12.10.2019, im Vortragssaal des BKH Lienz einen sehr informativen und unterstützenden Workshop zum Thema: „Leben mit Chronisch Entzündlichen Darmerkrankung“ für Betroffene und interessierte Angehörige veranstalten.

Der Einladung folgten 12 Personen, die selbst von CED betroffen sind und auch interessierte Angehörige, die ihre Kinder bzw. jungen Erwachsenen oder Partner in der Problematik begleiten und unterstützen. Die Altersgruppe gestaltete sich von >20 Jahren bis ca. <70 Jahren. Es gelang uns, das Interesse in Osttirol und auch den Mut eine Veranstaltung zu CED-Erkrankungen zu besuchen, für neue Besucher bzw. Betroffene zu erweitern. Die Unterstützung durch die Sponsoren und die Organisation der ÖMCCV- Zweigstelle Tirol-Osttirol, ermöglichte das Angebot an Tipps und die Informationen zur Krankheitsbewältigung der CED mit vielen hilfreichen Broschüren und praktischem Anschauungsmaterial, verständlich zu machen.

So hatten wir Informationen zu den Themen:

- Die CED-App
- Was sind Biologika
- Freundschaften, Beziehungen
- Ihr Alltag mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa - Stress und Bewältigungsstrategien
- Ernährung
- Urlaub und Reisen
- Patientenratgeber - „Alles was Recht ist/ Patientenrechte
- Entspannungstechniken und Bauchhypnose

Zur Anwendung von Biologika stand eine Kühltasche für den Transfer dieser Medikamente oder ein sogenanntes „Startpaket“ sowie ein Reisepass für Biologika bzw. auch andere notwendige Dauermedikationen, zur Information bereit. Die Unterstützung eines „CED-Patiententagebuches“- oder Unterlagen wie z. Bsp. die „CED-Disk“ für die Schilderung der Probleme und Belastungen beim Arztgespräch bei „Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn“, wurden im Workshop mit CED-Nurse, Betroffenen und Angehörigen erarbeitet. Viele Fragen, Schilderungen von Erlebnissen und immer wiederkehrenden Belastungen, wie die richtige oder falsche „Ernährung bei

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn“ oder Ängste zu Behandlungen bzw. Therapien, wie die „Kortikosteroid Therapie- bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen“, oder „Infektionen vermeiden- Darmflora und Immunsystem stärken“, auch „Impfungen und Untersuchungen“, konnten anhand der Präsentation und Information durch die CED-Nurse angesprochen werden. Wo wende ich mich bei Fragen, Ängsten und Belastungssituationen hin??? Wen kann ich erreichen??? Wer ist auch betroffen??? Antworten sind durch die Information zu der möglichen Selbsthilfe der ÖMCCV und den Netzwerken der ÖGGH, CED-Nursing Austria und der SVA möglich. Durch die Information im Workshop und die Betroffenen Gespräche, den Austausch von Broschüren, Internetadressen und Apps, können Fragen hilfreich beantwortet werden. Viele CED Erkrankte sind durch die Vielfalt möglicher Krankheitsbilder verunsichert, die Darmgesundheit scheint oft „unerreichbar“, viele Patientenfragen zu CED“- wie zur „Familienplanung, Schwangerschaft und Stillzeit“- oder auch „Beschwerden im Analbereich“- sind tabuisiert und belasten Betroffene in ihrer Krankheitsbewältigung und Lebensgestaltung sehr. Am Beispiel des „Notfallpaketes“- konnten Betroffene oder auch Angehörige, für mögliche Lösungen sensibilisiert werden. Was brauchen ich oder mein Angehörigen, wenn die Erkrankung mich herausfordert und ich trotzdem einen normalen Lebens- und Arbeitsalltag bewältigen will? Das bestehende Notfallpaket wurde noch ergänzt durch: Einmalhandschuhe (schwarz), Einmalwaschlappen, Waschlotion, Einmalhandtuch, Peristeen-Analtampion, Stuhlproberöhrchen, Einlagen verschiedenster Formen und Pants, eine „Barriere Creme“ zur Optimierung der natürlichen Schutzfunktion/Hautschutzmantel, Müllsäckchen (schwarz).

Foto / Bericht: Annette Huber

Bauchhypnose

Verdauungsbeschwerden reduzieren - Körperliche und psychische Kraft stärken - Ruhe und Gelassenheit entwickeln - Schlafstörungen lindern und loslassen können - Mehr Lebensfreude entwickeln

Das alles sind Ziele der Bauchhypnose. Frau Mag. Katja Lukasser leitete alle Teilnehmer in der Gruppe gemeinsam zur Hypnose - Methode für den Bauch an. Eine sehr interessante Erfahrung, die von Allen als angenehm und entspannend empfunden wurde. Die vertiefte Atmung und Beruhigung, konnten alle Beteiligten wahrnehmen und bestätigten eine mögliche positive Wirkung, bei regelmäßiger Übung. Dank unserer Sponsoren, standen für alle Teilnehmer Yoga-Matten und Decken-als Nackenrollen, für eine entspannte Liegeposition zur Verfügung. Der Wunsch, weitere Möglichkeiten zur Übung der Bauchhypnose in der Gruppe zu organisieren,

entstand beim Erfahrungsaustausch. Frau Mag Lukasser steht für die Organisation gerne zur Verfügung, es sind aber auch jederzeit Einzeltermine möglich. Im Namen aller TeilnehmerInnen und Referenten bedanken wir uns alle bei der ÖMCCV Tirol, der Selbsthilfe Tirol- Zweigverein Osttirol und den Sponsoren, die diesen Workshop ermöglicht haben. Alle TeilnehmerInnen hoffen auf weitere informative und hilfreiche Veranstaltungen zum Thema - Darmgesundheit- Hilfe für CED Betroffene. In diesem Sinne... auf ein baldiges Wiedersehen - Viel Freude, Gesundheit und Wohlbefinden :) ! Annette Huber- Ansprechpartnerin ÖMCCV - Osttirol



Tag der Selbsthilfe Steiermark

Der „Tag der Selbsthilfe“ in den Kammersälen der AK Steiermark stand unter dem **Motto „Gesunde Steiermark“**. Die Mitarbeiter der Selbsthilfe Osttirol reisten an, um sich vor Ort ein Bild zu machen, wie sich Steirerinnen und Steirer für Gesundheit und sozialen Zusammenhalt engagieren. **50 Selbsthilfegruppen mit Informationsständen und persönlichen Kurzinterviews** gaben Einblick in ihre Selbsthilfearbeit.

Außerdem bot der „Tag der Selbsthilfe“ die Möglichkeit, einen leichteren Zugang zu einem zusätzlichen, gesundheitsfördernden Angebot im Rahmen von Vorträgen und einer Gesundheitsstraße zu erhalten. Für Unterhaltung und einen gemein-

samen humorvollen Abschluss sorgte ein **Gesundheitskabarett „G´undheit aus der Vogelperspektive“** von und mit Ingo Vogl.

Wir konnten einiges Interessantes und für uns Neues erfahren und werden dies gleich beim heurigen Osttiroler Selbsthilfetag einbauen.



Ich schau auf mich – persönliche Ressourcen nutzen für Gesundheit und Gleichgewicht



Seminarleiter Karin und Stephan Hofinger

In den schönen, beschützenden Räumlichkeiten von Schloss Lengberg ermöglichten die Seminarleiter Karin und Stephan Hofinger den Teilnehmern der Selbsthilfe Osttirol ein abwechslungsreiches Weiterbildungs-Programm. Der erste Kennenlernprozess unter dem Motto „Es gibt kein Richtig oder Falsch – es gibt nur Erfahrung“ ergab schon eine Stärkung der Persönlichkeit.

Zum Thema Achtsamkeit, galt es die gegenwartsbezogene Schärfung der eigenen Sinne zu trainieren. Für diese Selbsterfahrung war die einzigartige Umgebung des Schlosses, mit ihrem Reichtum der kleinen Dinge, eine wahre Kraftquelle. Die Methoden zur Selbsterfahrung umspannten ein breites Feld von Übungen zur Körperwahrnehmung im Sitzen, im Liegen und in der Bewegung, bis zur Tanzmeditation bei berührender Musik. Das gemeinsame Bewegen während der „Herz Chakra Meditation“ gab den Teilnehmern ein Gefühl der Herzenswärme, des Loslassen, und willkommen heißen, dem Geben und Nehmen. Im „Dyadenprozess“, das sind respektvolle Gespräche in Zweier-Gruppen, gab es berührende Momente auf die Fragen „Was sind deine Kraftquellen im Alltag“ und „Wofür bist du dankbar“.

Dankbarkeit

Dankbarkeit heißt, die Einzigartigkeit des jetzigen Augenblicks als Geschenk wahrzunehmen. Dabei gibt es tausende von Möglichkeiten sich zu freuen. Auch in Zeiten, in denen wir Schwierigkeiten durchleben, wo es fast unmöglich ist, uns dankbar zu fühlen, können wir uns entscheiden dankerfüllt zu leben. Die Wahrnehmung dessen, stärkt unsere Freude am Leben, denn Dankbarkeit macht auch schöpferisch. Wir sind imstande auch mit schwierigen Situationen umzugehen. Dass einige von uns dem Begriff Dankbarkeit mit Skepsis begegnen, mag daran liegen, dass jeder von uns Situationen kennt, in denen Dankbarkeit von uns erwartet wurde, obwohl wir uns nicht dankbar gefühlt haben. (Quelle: Auszüge aus den Texten von Br. David Steindl-Rast)

Ernährung

Das „Vital-Teller-Modell“ ist ein optimiertes Modell nach Mag. pharm. Karin Hofinger für Genuss und Gesundheit. Das flexible Vital-Teller-Modell lässt sich sehr gut abwandeln und bietet dadurch unzählige Möglichkeiten für köstliche Gerichte. Zu achten ist auf die Verwendung von wertvollen und nachhaltigen Lebensmitteln bei der Zubereitung der Speisen. Die Zutaten schonend behandeln und die Gewürze genuss- und gesundheitsfördernd nützen. Essen und Genießen. Die Esskultur pflegen. Mahlzeiten im Sitzen und in Ruhe einnehmen. Achtsam essen und mit allen Sinnen auskosten. (Quelle: www.vitalimpuls.com)

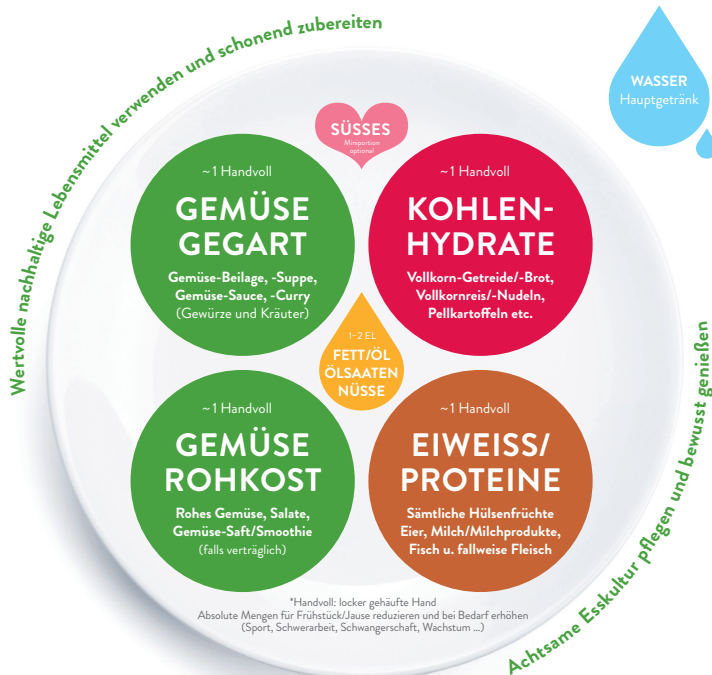
In dem sehr gut strukturierten und liebevoll geführten Seminar, konnten die Teilnehmer ihre eigene Wirklichkeit und Geschwindigkeit als individuelle Ressource erleben, denn die Seele geht den Weg zu Fuß. www.seinundwerden.at

Foto: Hofinger

VITAL-TELLER-MODELL®

Optimiertes Teller-Modell nach Mag. pharm. Karin Hofinger, www.vitalimpuls.com

Die Zauberformel für gesunden Genuss mit einem vollwertig komponierten Vital-Teller:
 ½ Teller Gemüse + ¼ Teller Kohlenhydrat-Beilage + ¼ Teller Eiweiß-Zulage + 1-2 EL Extra-Fett
 Mini-Anteil Süßes (optional)



Wunschtraumfahrt

Ein Herzenswunsch kann in Erfüllung gehen

Ihrem Herzen einen letzten Wunsch erfüllen...

Das Rote Kreuz Osttirol, bietet die Möglichkeit dazu. Sehr oft tauchen Sehnsüchte auf, wo es um einen „letzten Wunschtraum“ geht. Egal ob an einen bestimmten Sehnsuchtsort, ins Kino, zur Familie oder noch einmal „nach Hause“ – das Ziel bleibt dem Wünschenden überlassen. Das Rote Kreuz Team versucht, möglichst jeden Wunsch zu erfüllen. **Die Wunschtraumfahrt steht ausnahmslos Menschen mit geringer Lebenserwartung zur Verfügung.** Das Angebot setzt da an, wo Angehörige überfordert sind. Wenn z.B. ein Fahrgast nur liegend transportiert werden kann, medizinische Betreuung benötigt wird oder die Familie sich den Ausflug allein nicht zutraut. **Das Wunschtraum – Mobil ist mit**



modernster medizinischer Ausstattung bestückt und bietet einen hohen Reisekomfort.

Das Beisein von Angehörigen ist nicht nur möglich, sondern sogar gewünscht. Im Wunsch - Wagen können bis zu zwei Angehörige dann unkompliziert mitfahren. Ob und wie der gewünschte Ausflug letztendlich realisiert werden kann, wird vorab in einem Gespräch mit dem behandelnden Arzt und dem Roten Kreuz festgelegt. **Begleitet wird man auf der Wunschfahrt neben Angehörigen,**

von ehrenamtlichen Notfall- oder Rettungssanitätern.

Die Wunschtraumfahrt finanziert sich ausschließlich aus Spendenmitteln unterstützender Mitglieder, durch Kranzablösen und aus Einnahmen des neuen Soforthilfeshops. Zur ordnungsgemäßen Durchführung der Wunschtraumfahrt, muss ein Antragssteller oder ein Angehöriger im Vorfeld ein entsprechendes Formular ausfüllen. Dies kann vor Ort, in der Sozialen Servicestelle in Lienz, mit Hilfe der Mitarbeiter erledigt werden.

Foto: Rotes Kreuz

Trialog Osttirol - Ein „Miteinander Reden“ auf

Augenhöhe

Am 3. Oktober wurde der erste Trialog in den Räumlichkeiten der „pro mente tirol“ abgehalten. Es war ein interessanter Austausch von Erfahrungen, zwischen Menschen mit psychischen Problemen und den Professionellen. Leider fehlte die dritte Gruppe, die Gruppen der Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen. Dabei wäre das Einbringen des Wissens, der eigenen Erkenntnisse von Angehörigen für den Trialog sehr wichtig.

Was versteht man unter „Trialog“

Der Trialog ist ein Erfahrungsaustausch zum Thema psychische / seelische Störungen und Erkrankungen. Dabei sitzen sich Profis, Erfahrene und Angehörige



gegenüber. Alle Beteiligten sind Experten in eigener Sache und begegnen sich wertschätzend auf gleicher Augenhöhe. Aufgezeigt werden Sichtweisen, Erfahrungen und Ängste der drei Gruppen. Diese Erkenntnisse werden sehr ernst genommen und sollen für das künftige Handeln berücksichtigt werden. Ziel des Trialog ist das Erlangen eines

neuen Krankheitsverständnisses durch Perspektivenwechsel. Das heißt, dass das Denken Fühlen, und Handeln der jeweils anderen beiden Gruppen nachvollziehbar wird. Alle Anwesenden können sicher sein, dass das in diesem Treffen Besprochene im Raum bleibt und Schweigepflicht gesichert ist. Der nächste Termin ist wieder im Jänner 2020.

Hilfe zur Selbsthilfe mit kunsttherapeutischen Methoden

Dank Unterstützung der Selbsthilfe Osttirol, konnte die Selbsthilfegruppe „Lichtblicke“ einen professionellen Halbtages-Workshop zum Thema:

„Meine Glaubenssätze“ durchführen.

In Fantasiereisen, geführt von Yutta Saftien, EU-zertifizierte Kunsttherapeutin, zeigten sich im visuellen Gedächtnis imaginative Bilder des „kritischen inneren Richters“, sowie des „schützenden Begleiters“. Diese wurden kreativ in Form von Collagen und verschiedenen Maltechniken zu Papier gebracht. Wenn Worte beim Ausdruck von Gefühlen nicht reichen, können das Malen und dessen Beschreiben danach erleichternd sein.

Bei den lösungsorientierten Bild-Besprechungen wurden alle TeilnehmerInnen an eigene Ressourcen und Fähigkeiten erinnert, welche die Motivation und Zukunftsperspektiven positiv aktivierten. Dies gilt es nun auch weiterhin zu üben.

Dank der einfühlsamen und respektvollen Vorgehensweise von Yutta Saftien, war es ein offener und wertschätzender Austausch in der Gruppe. Besonders zu erwähnen war die aktive Mitarbeit aller Teilnehmenden. Zwei Teilnehmerinnen sagten danach: **„Ich hätte nicht gedacht, dass ich mich das traue und mich in der Gruppe so öffnen kann. Darauf bin ich stolz“.**



Diabetiker Kinder- und Jugendgruppe Osttirol

Voller Vorfreude auf die kommenden Tage trafen wir, **- sieben Familien aus ganz Österreich** - am Fronleichnamstag in Döbriach am Millstätter See ein, wo wir noch den schönen Tag nutzten, um im See zu baden. Da die Wetteraussichten für den Freitag recht gut waren, entschieden wir uns am nächsten Tag zur Millstätter Hütte zu wandern. Oberhalb des Millstätter Sees, genossen wir die Zeit auf der Alm mit netten Gesprächen und gutem Essen.

Auch am Abend gaben **Kinderarzt Dr. Kovacic und Ernährungsberaterin Bettina Rohracher** noch viele Tipps und Ideen um uns Familien den Alltag mit Diabetes zu erleichtern. Statt der geplanten Schifffahrt, die wir aufgrund des Gewitters nicht durchführen konnten, besuchten wir am Samstag das Granatium, das Radentheiner Schaubergwerk. Dort machten sich die Kinder und ihre Eltern mit Begeisterung daran, die roten Granaten aus den Steinen zu klopfen. Mit einer letzten Eis-BE-Berechnung verabschiedeten wir uns am Sonntag vom Millstätter See und schmiedeten schon Pläne für das Jahr 2020.

Foto / Bericht: Usula Schmölder

Kontakt:
Ursula Schmölder
0664/73845859

In unserer Gruppe kommen wir mit Familien zusammen, die denselben Alltag leben. Wir treffen uns zum zu reden und Erfahrungen auszutauschen und anderen Familien Mut zu machen! Wir freuen uns auf euch!

Adipositas - Wir haben mehr drauf!

Kann die Chirurgie bei der chronischen Erkrankung Adipositas helfen, war Thema der Informationsveranstaltung. Im gut besuchten Vortragssaal des BKH-Lienz referierten OÄ Dr. Christa Druml und OA Dr. Michael Vouk von der Adipositaschirurgie LKH Villach.

„Adipositas ist eine chronische Erkrankung.“

Es gibt dabei keine Schuldfrage, sondern es ist ein gesellschaftliches Problem, ein Lebensthema“ erläuterte Dr. Vouk. Schon 30% der Kinder sind adipös. Die Ursachen sind vorwiegend genetische Faktoren, Erziehung, psychosoziale Aspekte, Bewegungsmangel, sowie der Lebensstil und die Essgewohnheiten. Auch die Nahrungsmittelindustrie hat einen Anteil an den Erkrankungen. Die Folge sind Entzündungsprozesse, Belastungen für das Herz- Kreislaufsystem und dem Bewegungsapparat. Auch die Leber und Niere sind davon negativ betroffen. Als Maßnahmen dienen multimodale Therapieprogramme, sowie chirurgische Eingriffe. Anhand von Kurzfilmen erklärte Dr. Druml die Vorgehensweise einer Omega Loop Bypass Operation, welche seit 2014 im LKH Villach bei ca. 100 Personen jährlich durchgeführt wird. Voraussetzung

für diesen Eingriff ist neben den Untersuchungen ein individuelles Beratungsgespräch inklusive Diätberatung und die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe. Nach der Operation wird eine jahrelange Nachbetreuung empfohlen. Vera Dietl, Obfrau der Adipositas Gemeinschaft Tirol war Zeit ihres Lebens selbst übergewichtig und entschied sich vor acht Jahren für einen Magenbypass. Seither hat sich das Leben für sie lohnend verändert. Die Sorgen von Betroffenen und Angehörigen kennt sie gut. Mit Mut zur Veränderung hat die selbstbewusste Frau in Eigenverantwortung ihrem Leben wieder ihre „Selbstermächtigung“ zurückgegeben. Mit ihrer Erfahrung betreibt sie Aufklärung in der Öffentlichkeit um adipösen Menschen wieder Mut und Hoffnung zu geben. Ihr Leitsatz lautet:

„Schränkt mich mein Körper ein, oder schränke ich meinen Körper ein?“

In den spannenden Diskussionen war auch die Finanzierung dieses operativen Verfahrens ein Thema. Vera Dietl informierte von einer Expertise in der hervorgeht, dass sich die Kosten nach fünfeinhalb Jahren ausgleichen, durch die allgemeine Verbesserung des Gesundheitszustandes der Patienten.



Selbsthilfegruppe Adipositas „Wir haben mehr drauf“

Kontakt:
Elisaebth Tscharnidling
0660 - 6564689

Kontakt - Café der Selbsthilfe Osttirol



Jeder der einfach eine Tasse Kaffee und Kuchen in gemütlicher, ungezwungener Atmosphäre genießen möchte, kann ohne Anmeldung kommen.

Wir freuen uns!

Immer am Dienstagvormittag,
von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr
im Selbsthilfe-Treff, Iselweg 5a, 9900 Lienz

Auskunft unter: 04852/606-290

Impressum

Medieninhaber/Herausgeber:

Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol
Verein der Tiroler Selbsthilfevereine und -gruppen
im Gesundheits- und Sozialbereich
ZVR: 602812356

Anschrift:

Emanuel von Hibler-Straße 5, 9900 Lienz,
Tel. +43 (0)4852/606-290 oder +43 (0)664/3856606
Email: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at
Homepage: www.selbsthilfe-osttirol.at

Redaktionsteam: Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Beiträge)

Bilder: Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol / Pixabay (ausgenommen namentlich gekennzeichnete Bilder)

Hinweis: Die Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol verzichtet in dieser Publikation auf die so genannte geschlechtergerechte Sprache, auch als Gendering bekannt. Das heißt: Wir verwenden für eine bessere Lesbarkeit und Verständlichkeit die männliche Form eines Wortes. Zum Beispiel verwenden wir das Wort „Patient“. Wir meinen damit aber natürlich Männer und Frauen.

Angaben und Daten werden nach bestem Wissen und Gewissen überprüft, dennoch kann eine Gewähr für deren Richtigkeit nicht gegeben werden; jede Haftung ist ausgeschlossen.

